



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1612

Nanadai

タイトル:

調理用トマトシシリアンルーージュを使って☆

こんにちわ！いわき野菜アンバサダーのNanadaiです。

調理用トマトのシシリアンルーージュを使って

トマトパスタを作ってみました。

シシリアンルーージュは加熱することで甘味が増します。

そんなシシリアンルーージュを使うことで、

砂糖不使用でも十分に甘く仕上げる事が出来ました！

彩りを良くするために、

自家菜園で作ったニンジンとピーマンも加えました☆

トマトの皮も、リコピン摂取と赤色の演出のために

敢えて使用しています。

もう一品！

ソテーしたシシリアンルーージュを
市販のピラフに添えて彩りと栄養アップ！

シシリアンルーージュと一緒に食べると

まろやかな口当たりになります。

色々使えるシシリアンルーージュを

皆さんも是非使ってみて下さいね☆。

